

DATOS SOBRE OBESIDAD

1 ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La obesidad es definida por la OMS como "acumulación anormal o excesiva de grasa que presenta un riesgo para la salud". Se suele medir por el IMC.

3 LA OBESIDAD ES UN FACTOR DE RIESGO

Las personas que tienen obesidad corren un mayor riesgo de sufrir otras enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. La obesidad también es un factor de riesgo de complicaciones del covid-19

5 EL ESTIGMA ES PELIGROSO

Las personas con obesidad son habitualmente culpados por la enfermedad. El estigma del peso refuerza la idea de que la obesidad es simplemente una responsabilidad individual. Puede dañar el bienestar mental y físico.

7 LA OBESIDAD NO ES SOLO SOBRE EL PESO

El peso es un indicador de la obesidad, pero su tratamiento debe ir encaminado a mejorar la salud en general, no solo perder peso. Es posible que personas con IMC más alto puedan controlar su enfermedad y vivir con un "peso saludable"

9 LA OBESIDAD INFANTIL PUEDE Y DEBE SER PREVENIDA Y TRATADA

Afecta a la salud física, social, bienestar emocional y autoestima de niños y niñas. Se asocia con bajo rendimiento académico y una menor calidad de vida. A menudo se prolonga hasta la edad adulta, por lo que la prevención y el tratamiento es vital para detener el aumento global de la obesidad

2 LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD

Es causada por una variedad de factores (biología, salud mental, riesgo genético, medio ambiente, acceso a la atención sanitaria o acceso a alimentos ultraprocesados)

4 "COMA MENOS, MUÉVASE MÁS" NO SOLUCIONA LA OBESIDAD

Aunque el ejercicio físico juega un papel importante en la salud, la solución no es sólo "comer menos, moverse más", esto implica que la pérdida de peso es sólo sobre la alimentación y el ejercicio, ignorando otros impulsores de la obesidad

6 LAS PERSONAS NO TIENEN LA CULPA

La obesidad es el resultado de complejos procesos biológicos, genéticos y factores ambientales, los factores externos a las personas son difícilmente controlables por ellas

8 LA OBESIDAD NO ES SOLO UNA ENFERMEDAD DE LOS PAISES RICOS

La obesidad ahora está aumentando más rápido en las personas de ingresos bajos y medios. La obesidad es especialmente frecuente en las comunidades más pobres y vulnerables

**TODOS
NECESITAMOS
ACTUAR**



<http://www.worldobesityday.org/>

Traducción realizada por el Plan Integral de Obesidad Infantil del documento original:

https://es.worldobesityday.org/assets/downloads/Obesity_factsheet_one_pager.pdf

